

# 保健だより 10月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

厳しかった暑さもかなり和らぎ、朝夕は涼しさを感じられるようになってきました。10月は「読書の秋」「スポーツの秋」など、比較的過ごしやすい季節とされていますが、天候によっては予想以上に肌寒く感じられる日も出てくるでしょう。こまめに天気予報をチェックして、寒暖差による体調不良を予防しましょう。

また、今年は全国的にインフルエンザの流行入りが早くなっています。日頃から手洗いをしっかりと、予防に努めましょう。



10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして  
30秒以上かけて洗う

指先や爪は  
反対側の  
手のひらでこする



親指や手首は  
反対側の手で  
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、  
清潔なタオルなどで  
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

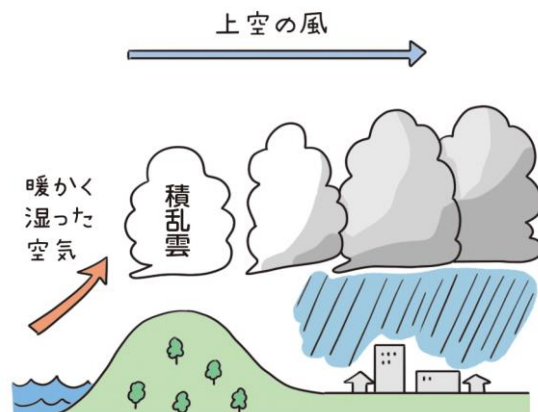
知っておきたい  
気象用語

## 線状降水帯

「線状降水帯」とは、積乱雲が次々に列を作るように発生して、同じ場所を通過、停滞することで、線状に伸びた地域に大雨を降らせる現象です。

雨が集中して降るので、集中豪雨になりやすく、洪水・土砂災害などの危険が高まります。

気象庁から、「線状降水帯予測」が発表されたら、速やかに、防災行動をとったり、安全な場所に避難しましょう。



# スマホの不適切な使用による

## 「急性内斜視」

### に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



### 急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



### 急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する

30cm以上

画面から目を

30cm以上離す

20～30分に一回は

スマホから目線を外し、

遠くを見るなどして休憩する

## まちがいがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

今月は細かいところばかりです。

